



SMARTE mål med FEJRING

Mål – hvad ønsker jeg at opnå?:	
Hvad vil det give mig at nå dette mål?	
S Specifikt	Hvad skal jeg gøre? Hvad skal være opfyldt?
M Målbart	Hvordan kan jeg se/mærke/vide, at målet er opfyldt?
A Accepteret	Vil det være fantastisk med den nye udgave af mig? Er der nogen, der vil synes det er en dårlig idé?
R Realistisk	Er der noget der taler for, at det ikke kan nås? Hvilke forhindringer eller overbevisninger skal besejres?
T Tidsbestemt	Hvornår er målet opfyldt? (dato, tid, periode) Er der delmål eller en deadline undervejs?
E Evaluering	Evaluér forløbet for at lære af erfaringerne/fejltagelserne og huske succeserne.
F Fejring	Hvordan vil jeg fejre at jeg har nået mit mål?
Hvad er det første skridt, jeg skal tage for at nå målet?	
Husk!	